



しそひじきサラダ

栄養士コメント

ひじきはカルシウム、水溶性食物繊維、β-カロテンが豊富です。中でも、水溶性の食物繊維は食後血糖の上昇を抑える働きがあります。食感の違う水菜やパプリカを加える事で、よく噛み、食べ過ぎ防止にもつながります。また、香りの強い青じそを使用することで減塩効果があります。



作り方

鍋に湯を沸かし、水で戻したひじきを1分ほどサッと茹で、ザルにあげる。

のひじきと2cm程の長さに切った水菜と青じそ、赤パプリカを入れ、減塩醤油、酢、油、砂糖、白ごまを加えて和える。

成分値 (1人分)

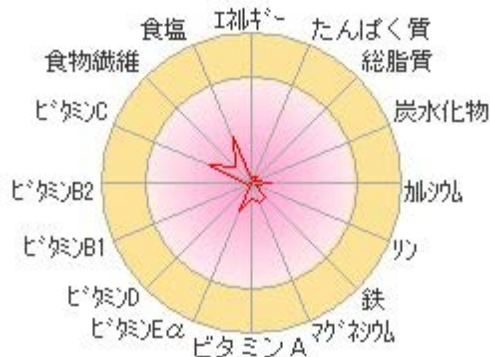
摂取値 単位

1. エネルギー	56 kcal
2. たんぱく質	2.0 g
3. 総脂質	3.8 g
4. 炭水化物	5.8 g
5. カルシウム	107 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	53 mg
9. ビタミンA	68 μg
10. ビタミンE	1.7 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	38 mg
15. 食物繊維	3.6 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 青じそ-----	3 枚
2cm程の長さに千切りする。	
2. 干しひじき(スルス)・乾-----	5 g
たっぷりの水でもどして水気をきっておく。	
3. 水菜-----	5 g
2cmほどの食べやすい長さに切る。	
4. 赤ピーマン-----	20 g
3cmほどの長さにスライスする	
5. 減塩しょうゆ(こいくち)-----	6 g
6. 酢・穀物酢-----	1 小サジ
7. サラダ油-----	1/2 小サジ
8. 上白糖-----	少々
9. 白ごま・白-----	1 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)